



# Yogatag mit Hridaya

**Sonntag, 6. Februar 2022**  
**9.30 – 12.30 / 14.00 – 17.00**  
im satyam Yoga Zentrum  
Schoren 10, 3215 Gempenach  
**Wertschätzung: 160.-**



Erlebe die Vielfalt des Yoga

Heute kannst du tief ins Yoga eintauchen. Es gibt eine lange Yogastunde mit einer ausgiebigen Tiefenentspannung aus dem Yoga Nidra. Atemübungen für Energie & Ausgeglichenheit. Meditation für die Innere Sammlung, Achtsamkeit und Frieden. Mantrasingen für die Hingabe und zur Öffnung des Herzens. Ergänzt wird diese Praxis mit einer Einführung in die Philosophie des Yoga. Die philosophischen Grundlagen des Yoga gehen ca. 4000 Jahre zurück. Sie haben sich in dieser langen Zeit in viele Richtungen verzweigt, sich voneinander abgegrenzt, sich gegenseitig befruchtet und erneuert. Heute schöpfen wir aus dieser Schatztruhe philosophischer Weisheiten.

Geniesse diesen Tag, der dir die Vielfalt des Yoga näherbringt.

Wir freuen uns auf baldige Anmeldungen, denn die Plätze sind beschränkt.

**Devi Oedipe: 076 536 99 75 / [devi.o@hotmail.ch](mailto:devi.o@hotmail.ch)**

[www.satyamyogazentrum.ch](http://www.satyamyogazentrum.ch)  
[www.hridaya.de](http://www.hridaya.de)